静候绽放的时光

置かれた場所で咲きなさい

烨伊 —— 译

【日】
渡边和子
著

心有余裕，就不慌忙
如果所在之地无法选择
就选择在这里活着的姿态吧

愿任何阻碍下都能忠于自我
愿任何境遇下都能活出自我
安抚了2 000 000颗迷茫动荡灵魂的静心之书

中信出版集团

版权信息

书名:静候绽放的时光

作者:[日]渡边和子

译者:烨伊

ISBN:9787508685960

中信出版集团制作发行

在当下所在之处深深扎根吧！

生长，静待绽放。

平凡，也幸福。

前言

虽说我是修行之人，却也有撑不下去的日子，和不能入眠的晚上。每当此时，我便安慰自己，让自己冷静。不知何时，我习得了能让自己的心稍稍安稳的方法。

三十多岁时，我出乎意料地被派往冈山，第二年被任命为大学校长。心慌意乱时，一位传教士赠给我这样一首英文短诗：

Bloom where God has planted you.（在哪里存在，就在哪里绽放。）

诗中继续写道：“不要因为难过，就忘了散发芳香。要绽放，让生命满载欢笑，让福祉传播四方。”“你在哪里，哪里就是你的家。”

在所在的地方活出自我，那种“有人守护着”的安心感就一定能让起伏的心平静下来。

当然，也有拼尽全力也无法绽放的日子。这时，就深深地向下扎根吧。

希望这本书能够给读者的心带来哪怕是一点点的安宁。

第一章 聆听自己的声音

无论身在何处，都能找到幸福

快到三十岁时，我决心加入修道院，并在修道会的安排下去美国修习。修习结束后，又按照修道会的指示考取学位，35岁时回国。再后来，修道会派我去位于冈山的圣母清心女子大学任教。任教的第二年，这所大学的第二任校长匆匆离世，出乎意料地，我被修道会任命为学校的第三任校长。那时我36岁。

我从小在东京长大，冈山对我来说，是一块充满未知的土壤。更何况，学校的第一任和第二任校长都是年过七旬的美籍老先生。一来我并非毕业于这所大学，二来我的年龄还不及前任校长的一半，对于修道会的决定，不只校方感到惊讶，就连我自己都陷在震惊与困惑之中。

尽管觉得勉强，但在那时，修道会的命令谁都不能忤逆。我只能把这看作“神的旨意”，硬着头皮走马上任。

初来乍到的城市、毫无准备的任职、考验阅历的任务接踵而至……这一切与我想象中的修道生活相去甚远，不知不觉中，我竟成了“委屈一族”：“没人愿意和我搭话”，兢兢业业却“得不到一句安慰”“换不来一个理解”。

我失去了信心，甚至开始认真考虑该不该退出修道院。正当此时，一位传教士送给我一首英文短诗。诗的第一句，便是“在哪里存在，就在哪里绽放”。

那位传教士大约是听说了我来到冈山这片陌生的土地，又不得已被架上校长的位子这件事。也许是我苦不堪言的样子让他于心不忍，他才将诗送给我的吧。

这首诗改变了我。为自己的处境愤愤不平，任由外界左右自己的幸或不幸——这样的我只配成为环境的奴隶。我下定决心：既生而为人，无论身处何方，我都要做环境的主人，绽放属于自己的那朵花。

传教士赠我的诗告诉我，“在哪里存在，就在哪里绽放”。诗的下文是这样的：“不要因为难过，就忘了散发芳香。要绽放，让生命满载欢笑，让福祉传播四方。要绽放，证明神指引了最宝贵的土壤。”

就这样，我告别了那个“委屈”的自己。我主动向学生问好，做一个面带微笑、温雅有礼的人。让我意想不到的事情发生了：教职员工和学生待我都

变得热情而真挚。

“在哪里存在，就在哪里绽放”——这一人生信条不仅影响了我，也感染了从这所学校毕业的学生。

在圣母清心女子大学就读的学生中，同样有些人没能遂了自己的心愿。我告诉这些情非得已的入学者：“你怎样把握时间，就相当于怎样把握人生。就在你所在的地方生根开花吧！”也许因为话中包含了我的亲身感受，学生们立刻就心领神会，产生了共鸣。

结婚、工作、育儿，或许这一生中出乎意料的事太多太多，即便如此，也请你面对困难，努力“开花”。

但也有时，我们拼尽全力也无法绽放。有时候我们遭遇狂风暴雨，有时候阳光太过暴烈。这时也不必勉强自己，好好利用这段日子，深深地扎根，张开生命的脉络，为了下一次绽开更大、更美的花朵。

英年早逝的基督教诗人八木重吉(注)有这样一首诗：

像神一样宽恕

我愿用胸口温暖世人投来的憎恨

把开出的花朵献给天父。

——《安静的清晨》，“宽恕”

你的处境或许困难重重，或许残酷无情，或许荒诞不经，令你深恶痛绝。遭到信赖的人背叛，也会令人身陷泥沼。

有的人像摆放在花坛正中的花朵，备受呵护；也有的人上了年纪，大家都认为你不中用，可能会把你挤到墙角。即便如此，也请保护好你渴望绽放的心。

想要将万千感慨种在心田，向神呈上鲜花，苦难是必不可少的养料。因此，我愿满怀恭敬地接受命运交予的一切，微笑着灌溉出独一无二的花，捧成花束献给天父。

无论身处何方，请保护好你渴望绽放的心。

人无法选择境遇，却能选择生命的方式。

把握当下，用力活着。

---

1. 八木重吉（1898-1927）：基督教诗人。师范学校在读期间起往返于教会，1919年受洗。1923年前后开始撰写短歌和诗，1925年发表诗集《秋之瞳》。此后创作了大量诗歌，因患结核病英年早逝，享年29岁。第二次世界大战以后，文学界对其评价很高，多部诗集被陆续出版。

劳作

即使拼命工作，也不要忘了休息

“我只顾着伐木，忘了磨手中的斧子。”

这是一位实干家退休后发出的感慨，我把他的话牢记心间，引以为戒。这位实干家争分夺秒，一心希望自己伐木比别人速度快，木材比别人的数量多、质量好。待他终于从工作中松绑，才发现自己的斧子早已破旧不堪，刃口翻卷。为什么当时不适当休息一下，放缓伐木的手，好好保养自己的斧子呢？他悔不当初地说出了那句话。

无论得到的成果有多丰硕，若是作为斧子的自己在劳作中身心俱损，这一切就只能说是本末倒置。“人若赚得全世界，却赔上了自己的性命，有什么益处呢？”这不禁让我想到救世主耶稣的教导。

在《大言海》[注]中，对“暇”的解释并不是类似于“leisure”的闲暇，而是解作“日间”二字，即被阳光照射的空间。当我们的心被工作填满的时候，就没有空隙留给阳光了。像“忙”这个字一样，忙碌伴随着一种危险，可以让闲适消失、让心死亡。

在任圣母清心女子大学校长时，偶尔会有学生敲门走进办公室。我疲于工作时，明明该向学生问候“欢迎你来”，脱口而出却变成了“什么事”。学生留下一句“没什么要紧的事，只是想和您聊聊”便转身离开。不知有多少次，我望着她们的背影，轻声说着“对不起”。

劳动很了不起，但我们不能成为工作的奴隶。希望大家时刻记得擦亮自己的斧子，永远不忘犒赏自己娴静的初心。

劳动很了不起。但人不能成为工作的奴隶。你看得清自己身边的环境吗？

如果心不宁静，你就无法善待自己，

也不能善待他人。

---

1. 《大言海》：日语辞典。日本明治时代史地学家、国语学者大槻文彦穷其一生编纂的辞典《言海》的增补修订版。

任何人都无法独自生存

人都是不完整的、弱小的，没有谁能一肩挑起所有的事情。所以，我们需要将一部分托付给别人，拜托他们帮自己分担。

我从小好胜心就强，不愿向别人低头寻求帮助；再加上幼时家教严格，“自己的事情自己做”的观念深植于心，很不擅长托人办事。

这样的我，在36岁那年突然被任命为四年制大学的校长，本就年轻，又经验不足，必然吃了很多苦头。因为要从事管理类的工作，就必须分清该将什么托付给他人、托付到什么地步，自己又应当做什么。

自那以后，一直到85岁的现在，我一直继续着管理工作。经历了无数的失败，有关托付，我也学到了很多。

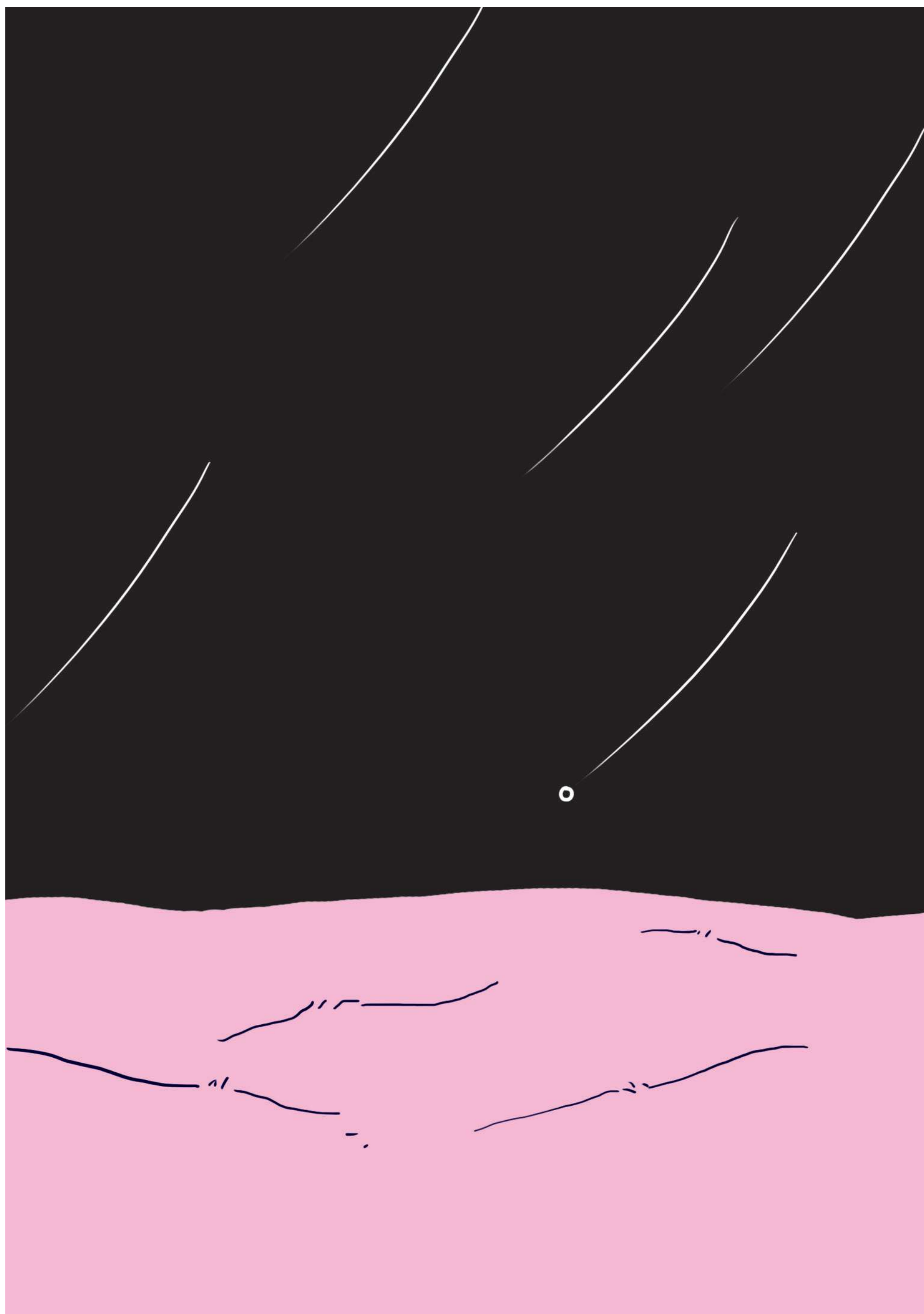
其中的一个要领，就是在托付他人时，必须信赖对方。还有一点，托付绝不是交由对方包办，应当给每个重要的步骤把关，让对方知道你将事情托付后也没有袖手旁观。而最重要的是，当你托付的事情有了好的结果，要将成绩归于对方：若事情没能办好，则要勇于承担责任。

这些年的工作还让我懂得，为了培养参与意识，有时即使是自己想做的事，也要托付给他人完成。这一点也十分重要。

向神请愿时也是如此。要信任神的力量，同时也尽自己所能。待一切开花结果时，请把它们当作神的旨意，无论好坏都谦虚地领受。

好的荣耀，要归于对方。坏的结果，要自己承担。

托付，是向对方道谢，也是对自己负责。



迈向未来

难熬的日子过去，终将笑出声来

有人说，人生就像学校，在这座校园中，不幸是比幸运更优秀的教师。恐怕每个人都对这句话深有体会吧！

换句话说，如果把优于现状的状态称为“发展”，那么至少就人生而言，与一帆风顺相比，跌宕起伏、品尝失败和挫折、在困苦中重整身姿的时刻显然更具有发展的可能。

不知不觉中，我与女校的大学生们结缘，至今已度过了近五十载光阴。在这当中，多次耳闻学生自绝性命这种悲伤之事。每次，我都感怀逝者的苦楚，为她们祈祷冥福。同时，我还会这样告诉我的学生们：“痛苦到想要死去时，请告诉自己‘觉得难受，那就再活得久一些试试看’。”若已经站上痛苦的山顶，后面一定会是一段缓坡。而那跨越尖峰时体会的痛楚，会使人变得强大。

2011年3月11日的东日本大地震，诚然是一场百年不遇的巨大灾难。地震大大改写了日本未来的发展蓝图。在生活中，对于那些失去家园和家人、因公司尽毁或倒闭而失去工作的人们来说，“发展”这个词，似乎已经遥远得模糊不清。

可尽管如此，也请不要认为通向未来的发展之路已经被这场灾难阻拦。不要向后，请向前看：正是这场灾难让新的知识成为必需，迫使人们变革已有的思考方式。我相信，从长远来看，这场灾难也一定与未来的发展紧紧相连。

苦难的尖峰，一定连着缓坡。

人拥有能够翻越任何艰难险阻的力量。

越是跨越困苦，就变得越坚强。

接受现实

上天不会给我们无法应对的考验

这世上若有能平复烦恼的方法，我也想要学一学。生而为人，正是要与各式烦恼相拥。不可能有谁的人生是无忧无虑的，无法如愿也是正常。甚至可以说，能感到烦恼的人生才是真的人生。请务必将它当作人生的前提。

不过，有些烦恼是无法改变的，有些却可以改变。例如我的孩子天生便有残障，别人的孩子能做到的事，我的孩子却做不到。“为什么只有我的孩子……”——类似的想法盘踞父母的心头，心酸难耐。可不管怎么难过，孩子的残障都无法去除。苦楚无计消除，事实无从更改，但我们却可以改变面对孩子的方式。

是把孩子当成包袱，每日活在苦恼中呢？还是认为“我能养大这个孩子，他是上天要我代为抚养的”呢？看法不同，人生也会大有不同。

当然，“接受”本身是很不容易的。接受事实往往需要克服很大的障碍，但总为无法改变的事情烦恼也毫无意义。想要往前走，就要勇于接受眼前的现实，专心去考虑该怎样面对。接受烦恼，同时前行，这才是应有的人生之道。

现在，请把心中大片的烦恼整理一下。无法改变的现实就不要去管了。硬要改变，只会让心疲惫不堪。既然如此，不如试着改变面对苦累的心态。即使烦恼无计消除，活下去的勇气也一定会出现。

现实若无从更改，不如试着变换面对苦累的姿态。

疲于苦累之前，先试着换个角度思考。

角度变了，即使烦恼无计消除，

勇气也会在心中萌芽。

光

抱怨身处黑暗，不如提灯前行

光对人十分重要。可以说，人类得以维持生计，都是因为有光。如今的我们，从出生起就认为光的存在是理所应当，于是稍有不顺，便抱怨世道黑暗或人世不公。可在没有电灯的时代，古人为了读书学习，只能囊萤映雪。

稍有不顺就不停抱怨。我们总是轻易地认为，其他人理应带给我们光明，而“心灯运动”[注]的座右铭“与其抱怨身处黑暗，不如提灯前行”则提醒着人们不要忘记一件重要的事，那就是：不能将幸福交由他人手中，唯有自己主动追求，才能将它握在手心。

总容易被现今社会忘却的，是自己动手将世界变得光明的积极性。亚西西的方济各[注]也在“和平的祈祷”中祷告道“主啊，请帮助我、指引我，教我能给黑暗的地方带去光亮。”

脸上挂着明亮的笑容，这会成为一种力量，为这个世界带来和平。

对犯下罪过而不得不处在黑暗中的人类来说，基督是一道光，是神赐予的、爱的光辉。《约翰福音》中记载，基督本是作为光明降临人世的，当时的人们却并不承认他。

我们都在神的提灯中分享着一份火种。愿每个人都能在自己存在的地方，成为一束照亮世界一角的光。

只有自己积极主动，才能将幸福握在手中。

依赖他人得不到幸福。

让自己成为照亮世间的光吧。

---

1. 心灯运动：美国祭司詹姆斯·海厄特及其同事格雷厄姆·麦克唐纳共同创建的宗教法人“天主向善牧者会”的对外名称。由该团体制作的天主教传教节目《心之灯火》通过收音机、电视、互联网等媒介放映，运动口号为“与其抱怨身处黑暗，不如提灯前行”。
2. 亚西西的方济各（1182-1226）：本名为若望·伯尔纳道奈。意大利亚

精修圣人，以呼吁人们忏悔罪过、讲述神之王国闻名于世，与锡耶纳圣女凯瑟琳娜齐名。中世纪的欧洲，汉森病（麻风病）被认为是触犯忌讳的疾病，患者遭世人唾弃，而方济各则紧抱住病人的身体，表现了他对患者的慈爱之心。他身体力行了基督教的基本精神“献身弱者、怜爱病人”。

请求

活得温柔，也纯粹

主被质疑。

“你想得到什么？”

“谦逊。”

“除此以外呢？”

“亲切。”

“还有别的吗？”

“无名。”

“好吧。”

这首短诗的作者，是在冈山县一个叫作玉岛的地方做牧师的河野进[注]先生。

河野进先生还是保育园的园长，和良宽[注]一样是个天真无邪、能与小孩子们打成一片的人，每周日都会造访玉岛附近的长岛爱生园和邑久的光明园，为麻风病患者做礼拜。

为了感谢特蕾莎修女[注]所做的努力，他收集点心和赠款，亲自送到加尔各答。除了做这些活动，他还是位诗人，留下了无数温暖人心、字字珠玑的诗歌。他不求名誉、权力和财产，唯愿活得像耶稣·基督在人间时一般。1990年，他走完了他的一生，享年86岁。

下面这首诗，也是我喜欢的一位老师的作品。

困惑时请记得

用过之后马上便被遗忘的

抹布

缩在厨房的一隅

不求回报

夜以继日地愉快劳作

我想成为抹布

“你们祈求，就给你们。”这是《圣经》中的句子。那么，我们应当祈求什么呢？

我们都想祈求自己身体健康、事业成功、问题得到解决。河野先生的诗教诲这样想的人们，应当祈求自己活得像基督一样。

去祈求。这样才会被给予。

不要总被私欲捉弄。

把自己想得到的赠予他人吧。

---

1. 河野进：玉岛教会名誉牧师。连续五十多年在日本冈山某国立麻风病疗养所进行慰问传教，在此期间创作多首诗歌。
2. 良宽（1758-1831）：日本江户时代后期歌人，一生超脱世俗，多与农民和儿童交往。——译者注
3. 特蕾莎修女（1910-1997）：世界著名的天主教慈善工作者。她曾在加尔各答为贫苦人士举办活动，并通过修女们将此活动发展到世界各地，获得社会的高度评价。她一生获奖无数，1973年获邓普顿奖，1979年获诺贝尔和平奖，1980年获印度国宝勋章。

倾听良心的呼声

据《圣经·旧约》记载，神曾多次召集预言家们，向他们显示将要发生的事。《圣经·新约》中，基督呼喊道：“请跟在我身后”，于是有十二名门徒响应他的号召，跟随基督而行。圣保罗在前往大马士革的途中，听到“扫罗、扫罗(注)”的呼喊声而心回意转，成了一名伟大的使徒。

可以说，成为祭司、修道者的人们，都是这样听从了神的呼唤后走上征途的。如今，神依然在每日的生活中呼唤着人们。

一位小学六年级的女学生写下了这样的诗：

“这是陛下的命令。”

语毕，将手伸进铁桶。

“谁是陛下？”

“我的心。”

也许，诗中的人正在寒冷的清晨洗抹布吧。将手没入盛有冷水的铁桶，不把抹布拧干便不愿休止的心情跃然诗中。心里想着“真不喜欢”，却又对自己说着“但不这样做不行，因为这是陛下的命令”。

其实，这位“陛下”住在我们每个人的心中，劝诫正在叹气的我们，善事要做，恶事不可行。

神的呼唤就是这样，在我们犹豫是否要给列车中的老年人让座时、在我们考虑是否要撒谎时、在我们为是否该擦掉洒出来的水而举棋不定时，神会在你的耳畔低语。希望你能倾听这位“陛下”的命令，终其一生追随他的脚步。

在我们心中住着一位“陛下”，劝诫我们善事要做，恶事不可行。

苦恼、迷茫、困惑时，

倾听良心的呼声吧。



1. “扫罗”亦称“保罗”。——译者注

笑在心中

保持心中有笑容

我似乎懂得“面带笑容，心中哭泣”这句话的意思，不过“笑在心中”指的是怎样的状态呢？

八木重吉留下了这样的诗篇：

愤怒时

我仍然要做美丽的我

哭泣着

哭泣着

我仍然要做美丽的我

这首诗中歌颂的“美丽的我”，或许就是心中有笑容的人。

三旬过半，被任命为四年制大学校长的我是个傲慢的人，以为教职员工和学生向自己问好是理所应当，遇上不这么做的人，就感到愤怒。

那个傲慢的我，在某天邂逅了名为“微笑”的诗后，发生了变化。诗的大意是，若没得到自己期待的微笑，不要感到不快，不如主动向对方微笑吧。因为笑不出来的对方，才是真正需要从你那里获取笑容的人。

我起初认为“这不公平”，后来也渐渐意识到这才是基督所希望的“把自己得到的快乐献给他人”，才是基督爱的教诲。我体会并践行了它。

然而，也有忽视我的微笑的人。为了不对这些人愤怒，保持美丽的自我，我决定这样想：“我刚刚的微笑已经放进了‘神的口袋’。”如此一来，就能从心底发出盈盈笑意了。因为保持了自身的美丽，我甚至觉得感激。

告诉自己：我的微笑已经放进了“神的口袋”。

不遂己愿的时候，

不要愤怒，试着转换自己的立场吧。

第二章 期许明天的光芒

问心无愧，心灵就会熠熠生辉

2011年3月，世界各国向遭受大地震袭击的日本捐助的物资纷至沓来。这些国家援助了受灾的日本民众，这是对我们这个重视礼节的民族的体恤。虽说如此，有些物资已被某些国家买断似乎也是事实。

1923年关东大地震发生后，我拜读了自由学园创始人羽仁和子[注]的著作，感触很深。当两个女儿打算去置备大米等生活必需品时，羽仁老师这样说："没必要这样做，先用家里的吧。别人家吃不上米，我们家却做米饭的话，是不光彩的。"

这正是渴求美丽人生的人所说的话，也是正确理解"名誉"一词的人的想法。

若有些人说起名誉就认为是要赢得勋章，只想着获取威望和权力，那么他们的人生姿态绝不能算是美丽的。美丽的人生一定不是与金钱和物质相搭配的。

听说，特蕾莎修女第一次来到日本时，最让她吃惊的是日本的"漂亮"。街道、建筑、服装，一切的一切。但她也留下了这样的话："如果在漂亮的家中听不到父母与孩子的对话、感受不到夫妻间的关怀、看不到微笑的脸庞，那还是在印度的小房子里有和和美美的一家人，这样的人生更加丰盛。"金钱可以买来漂亮，却买不到美丽。美丽，是通过人生的气度、有节制的姿态以及对他人体谅的深浅养成的——总的说来，美丽就是我们心灵的光。

"如若争夺，此会不足；如若分享，此有剩余。"——这是诗人、书法家相田光男先生的名言。

金钱买得来漂亮，却买不来美丽。

要肯与自己的心作战，才能获得心灵之美。

---

1. 羽仁和子：日本第一位女记者，自由学园的创始人。1921年，为践行以基督教精神为本的理想教育，在东京西池袋（旧名目白）创立自由学园。学园名称取自《圣经·新约》中的"真理必叫你们得以自由"（约翰福音8·32）。

父母的价值观，决定了孩子的价值观

一位母亲带着三岁大的孩子从正在进行水管作业的工人们身边路过，边走边告诉孩子："多亏了叔叔们这样辛苦地劳动，宝宝才能喝上甘甜的水哟。跟叔叔们说句谢谢再走吧！"

又有一位母亲带着自己的孩子从同一个地方经过。这位母亲这样对孩子说："宝宝要是不学习，长大就只能干这种活哟。"

价值观就是这样由父母传递给孩子的。第一位母亲在孩子的心中种下了人与人需要相互扶持、对劳动心存感激的观念，第二位母亲则传递给了孩子对职业的偏见以及以学历论高低的价值观。

我的母亲绝非学富五车的人，但她清楚地告诉了我做人最重要的事情。

母亲未读过一次《圣经》就撒手人寰。回忆往昔，在她的价值观里，却处处体现着基督的重要。

"设身处地，推己及人。"这是母亲常对性格顽劣的我说的话。从某个角度来看，这句话可以说是体现了基督的爱和关怀："想让别人为自己做的事，也为别人做吧。"

母亲没有用命令的语气禁止我伤害他人，而是教我先使自己疼痛，成为一个懂得受伤后痛楚滋味的人。价值观通过人们的践行显现，比语言更具感染力。

价值观在人的践行中显现，比语言更具感染力。

面对同一件事时，价值观不同，处理方式也不同。

希望孩子们学到的，是充满爱与关怀的价值观。

母亲是一生的榜样

父亲对偷了文具被抓到的孩子说：“你真是个笨蛋。这些东西你想要多少，爸爸都可以从公司拿给你啊。”

孩子不会听父母和老师的说教，却会模仿他们的一举一动。所以，孩子身边必须要有好榜样。也就是说，父母和老师必须努力让自己成为“想让孩子成为”的样子。

我的母亲只有高小学历。同父亲结婚后，她从乡下来到城市生活，随着父亲职位的攀升，母亲也在劳苦中修炼了作为妻子应有的涵养。

当母亲对她的孩子们说“你们也要努力”时，我们面对着她毫无反抗言辞，只默默跟在了她的身后。

母亲常借谚语教育我们如何为人处世。其中的一条谚语是：

“能忍之事谁都能忍。忍他人不能忍之事，方为坚忍。”

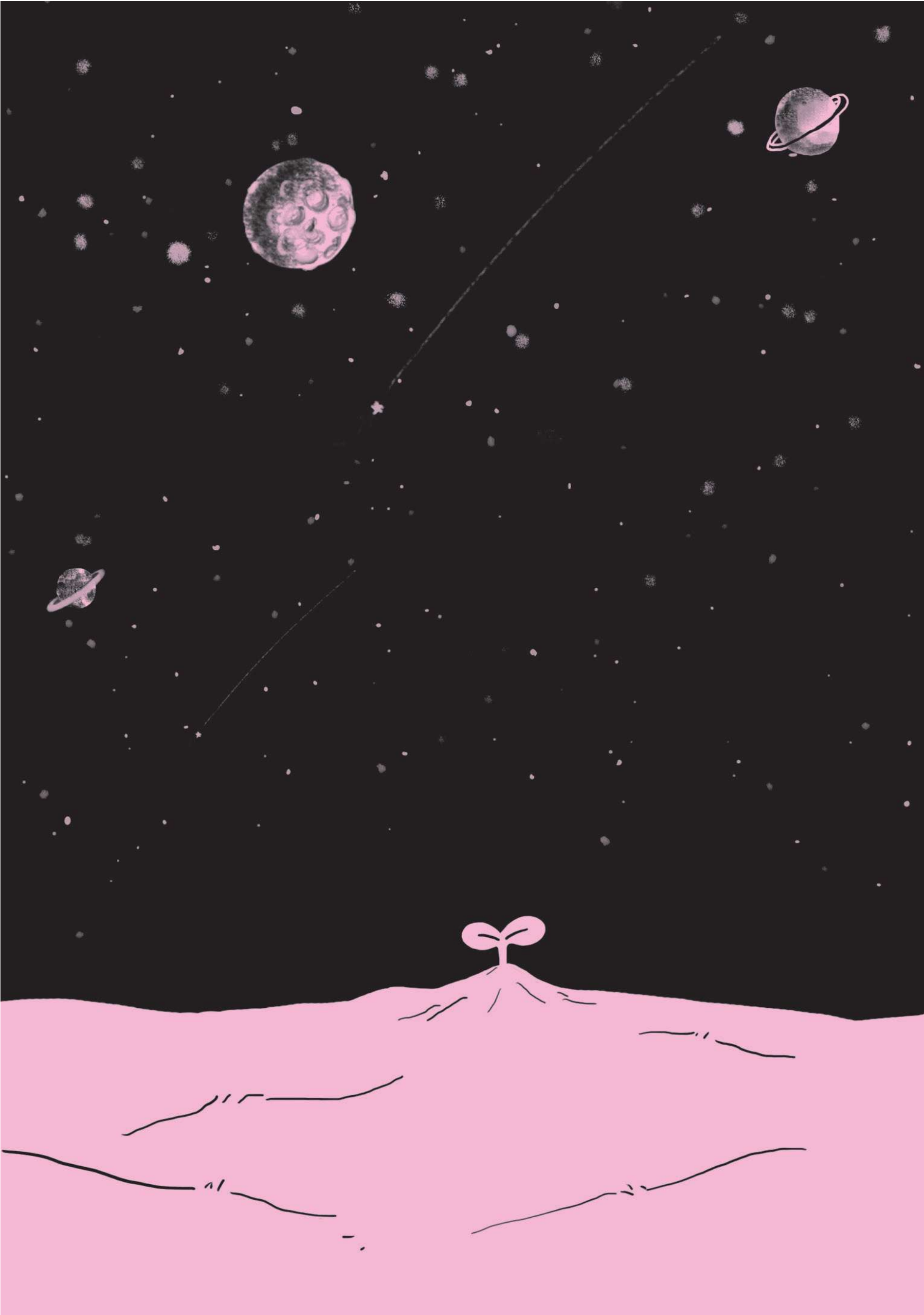
母亲的确是个肯忍耐的人。她默默承受的辛苦，恐怕是我们都无法体会的。大家都能忍耐的事，算不上忍耐。她教会我们，只有能做到一般人无法承受、忍耐、饶恕的事，才配得上“坚忍”这个词。

在我85年的人生路上，母亲的教诲不知多少次鼓励了我。我曾在一次会议中蒙受相当出格的个人攻击，会议结束后有几个人对我说：“修女，亏了您笑着承受下来啊。”而这一切都是母亲的功劳。我在心中喃喃地向已逝的母亲致谢：“谢谢您为我做了好的榜样。”

孩子不听父母和老师的说教，却能记住他们的一举一动。

教孩子无需言语，

只需诚实努力地生活。



活着，就要成为独立的人

文明的利器的确为人们带来了“方便”“安逸”“快捷”，但另一方面，似乎也从人类身上夺走了“等待”“忍耐”“安静思考”等习惯。

几年前，NHK（日本放送协会）的一档特别节目中讲述了一位美国少年的故事。他成长在一个破碎的家庭中，与他为伴的都是那些所谓的小混混。就这样，自己也失足服刑，那是他15岁时的事情。

刑期结束后，尽管他想着从今以后要过上正经的日子，却对生活一筹莫展。正当此时，一位流浪者来到他工作的地方和他聊起天来。

“撞到东西的时候，是先反射性地做出行动，再去感受，接着才去思考——你是按照这样的顺序来生活的吗？还是和这个顺序刚好相反？”

少年回答正是按照这个顺序生活，流浪者便说：“所以你现在才在这里。以后试着按相反的顺序生活吧。”

从这时起，少年便开始了与自己的战斗。无论面对什么人、什么事，都先思考，再感受，之后才行动——即使屡战屡败，少年最终还是在这一顺序的反复中，步入了人生的正轨。

实际上，这种先思考，再有余裕地去感受，最后才行动的顺序，才是“独立的自我”的生活方式。罗马的天主教会编撰的小册子中，明白地记录着如下内容：“天主教学校的存在是为了培养学生的独立人格，同时它也担负着培养品格高尚的人才的责任。这是天主教学校存在的根本意义。……因为培养人们的品格，是天主教学校的目标。”

先思考，再感受，最后行动。

思考是与自己的对话。

和自己谈谈，再决定如何行动。

酝酿美丽的邂逅

现在，我与三所女子大学约两千名学生打着交道。每次课后，学生们都记下心得，向我倾诉她们的种种烦恼，比如对方不回邮件等得心焦、对异地恋的恋人抱有怀疑、奶奶和妈妈相处得不好等等。不仅如此，还有学生问我对如今的死刑制度的看法。她们大概是觉得与自己的兄弟姐妹[注]说什么都可以，才抱着对我的信赖下笔的吧。

最近的留言中有人偏好提问，常在结尾处留下诸如“修女对这件事怎么想呢”的问题。也许孩子们不过是想听听和她们年龄有差距的大人的意见，但也说不准是因为她们身边没有能说话的朋友才会向我提问。她们也许想对家人说些什么，可爸爸总是疲惫地进门，妈妈对自己的话没兴趣，兄弟姐妹也不多，朋友之间又会顾虑双方的情绪，谈话大都选择对方中意的话题。也许孩子们没能拥有一个美丽的邂逅。为了创造美丽的邂逅，自己需得吃上相当的苦头来酝酿才行。

现在有很多社交网站，也听闻有些人见面后稍稍对对方抱有好感，便马上开始更深一层的关系。“是上天安排我们两个见面的。所以，就好好珍惜这次机会吧”，类似这种酝酿邂逅的交往方式已不多见。基督教中把上天给予的机缘称作天意，“既然这个人和我是注定要相遇的，就珍惜这段缘分吧”——如今，有这样想法的人似乎越来越少了。

多加斟酌，乐观地面对人生，会引领你走向美丽的邂逅。

需要用相当多的苦难，才能酝酿美丽的邂逅。

一次邂逅无法建立起人与人的信赖。

请告诉自己，“珍视这段缘分吧”。

---

1. 基督教信徒不分地位高低，都以兄弟姐妹相称。——译者注

用微笑抚慰对方的心

我曾收到一位大学生寄来的明信片，上面写道：“修女，您的心永远是风平浪静的吗？永远是带着笑容的吗？”我这样回复他：“当然不是。也有狂风大作的时候。只不过我会自己处理好，留心不让风浪侵袭别人的生活。”

我是一名修女。可只要是人，就不可能永远保持内心的平静。被无心的话语或态度刺伤、事不如意让人心烦意乱、身体不适也会让笑容变得勉强。我天生好胜，外加身处管理职位，总会留意在人前保持笑容，呈现出开朗的一面。我的确总是告诫自己，即使摆出一副黯淡的神情，事情也不会因此顺利进行，更没道理将他人的生活也拖累得黯然失色。

生来不苟言笑的我，从某一时刻起，脸上的笑容多了起来，这个契机说来令人惭愧。二十几岁时，我和美国人一起工作。

一次，一位男员工对我说“渡边小姐的笑容真是迷人”——这就是一切的开始。可见称赞有多么重要。

再次为“笑对人生”这个词增添富有自我意味的注解，是步入30岁后的事情了。那时，我读到一首名为“微笑”的诗。诗在开头写道：“微笑是简朴的，无须以钱交换。于对方而言，却有宝贵的价值。”接下来的句子是这样的：

若没得到你期待的

某人的微笑

与其不快

不如主动向对方微笑

因为忘了微笑的人

一定最需要它

与这首诗的邂逅，改变了笑容对我的意义。我所认识的笑容从自己的魅力点变成了对他人的关怀。再后来，又慢慢转变为与自己心灵的战斗。那笑

容既是给失去微笑的人的爱，又包含了我不为对方的举动左右，决意笑对人生的态度，彰显了我的个性。

另外，这一系列转变还带给我两个新发现。

其一是事情不顺遂时，若能保持笑容，问题就会不可思议地得到解决。和婆婆处得不好的毕业生曾向我汇报：“修女，没想到这是真的。您给我建议后，我就试着面带笑容对婆婆说‘谢谢’。我们的关系果然就变得很好。”

另一个发现是，和自己作战后，印刻在脸上的微笑拥有治愈人心的力量。不是做作的笑容，也不是职业性的笑容，那在苦难的土壤上绽开的微笑虽不需用钱来买，对得到微笑的人来说却意义重大。这不仅不会为自己带来损失，还能让得到微笑的人心灵变得丰盛，让自身充盈起来。

请别忘记，糟糕的心情是破坏环境的利器。我们的脸上、口中、举手投足间，是否也会不时放出二噁英呢。它们污染了大气，破坏了环境，侵蚀了人心。保持笑容，是再好不过的环保。

一天，修道院的一位长辈对我说：“修女，你什么都做不好也没关系的，只是别忘了保持笑容。”很感谢他送给我这句话。我只是想把这句话传下去，这与年龄无关。

什么都做不好也没关系。

只是别忘了保持笑容。

给心通风，吹走沉闷的空气

曾经，我的一位学生自杀了。因为她和我一同探讨过人生，得知消息以后，我备感悲痛。此事发生后的第一堂课上，我带大家做完默祷后便为死去的学生祈祷冥福，并与在场所有学生约定，“既然人生艰难，就试着再活下去看看”。

几天后，我在走廊里遇到了任大学宿舍长的四年级学生。那时，学生宿舍总是发生各种各样的问题，我想到这些，就向她打招呼：“你也很辛苦吧！”这位学生面带笑容，十分爽朗地答道：“嗯，是不容易。因为辛苦，所以打算再努力一点。”语毕，她匆匆而去。我至今仍记得，她身后的走廊中，吹过一阵清澈的风。

我想起一种清凉饮料的广告宣传词：“清澈爽朗”。现如今的世界，用人工方法也能制造清爽的味道。不过，这些可以用钱买到的清爽却不能抚平日常生活中的烦躁和空洞。

金钱买不来心灵的清澈。当你不逃避生活的艰辛，诚心接受每一个困苦，由衷生出“因为辛苦，所以要再努力些”的勇气时，清澈才会应运而生。只有学会将危机变成机遇，孕育出的刚毅才能令内心的清澈显现。

正因为困难，才决心要继续活下去看看——这样想的同时，你身边就会吹过清澈的风，给你带来活着的力量和勇气。

正因为困难，才要继续活下去看看。

活着很辛苦，但请做好准备继续生活。

决心会给人力量和勇气。

直抵心灵的爱语

那是几年前的一个早上，我接到电话，得知一位中学二年级学生自杀身亡。学校的校长向我说明情况后，不住叹息：“从入学起到现在，我一直跟孩子们说，要珍惜生命、生命是宝贵的。尽管如此，还是……”

我后面一周在大学的授课主题凑巧与生命相关。听说这件事后，我在课上和学生们一起为死去的那名学生祈祷冥福。

我的课是集中授课，学生人数众多。也因此，我要求学生们无论是否来上课，都要上交心得笔记。笔记中可以记述自己的感想和疑问，话题不限。那天课后，我批阅大家交来的笔记，目光停留在这样一则内容上：

“最近有这样一则广告：生命是宝贵的。珍惜生命。这样的话说上千万遍，也不如听人说一句‘你很重要’来得贴心。只一句话，人就能活下去。”

这位学生继续写道：“最近，我切身体会了这句话的意思。‘我是重要的。活着有其本身的意义。’只需这样想一想，我就会渐渐变得坚强。”

一定是有什么人对这位学生说过“你是重要的”，从这句话中，她获得了活下去的自信，继而变得坚强。两年后，这位学生从学校毕业了。

无论在教室里听老师讲了多少次生命的重要，或是从海报上频繁阅读，如果无法亲身体会，则依然徒劳无功。若想真正心领神会，需要的是能沁入人心脾的爱。于是，我也回忆起自己的体验。

那是六十多年前的事情了。第二次世界大战以后，经济萧条，我有幸接受高等教育，同时也想学习英文，便一边上学一边在上智大学的国际学部打工，做教务工作。这所夜校是为当时驻留日本的美国军人、士兵及家属开设的。

“二战”时期是禁止学习英文的。在这个因素的影响下，我的英语水平匮乏，这份兼职于我来说又是初次的职场体验，我在工作方面无法独当一面。

就是在这样的情况下，一天，我的上司，同时也是一位美国神父告诉我：“你是一块宝石。”从前和哥哥姐姐们相比，我总是自卑，以为自己只是一块顽石。这句话传入耳朵的一瞬间，我甚至有些怀疑。但是，这句话

就是有如此的力量，令在那之前对人生一直没有自信的我，逐渐变得坚强。

“你是一块宝石”——这句话并不是对我职场上的表现做出的评价，它评价的是我的存在本身。弄清这一切，我并没有花费太多时间。因为在《旧约·圣经》的《以赛亚书》中，神便是如此告诉每一个人：“你在我的眼里是宝贵的。”

这样的感受对日后涉足教育领域的我来说，是难得的经验。它让我懂得，人的价值并不取决于他能做什么，而在于他作为一个个体不可或缺的、独一无二的存在，每个人都是一块宝石。我意识到，让学生亲身体会、撼动其灵魂的教育才是天主教式的教育。

特蕾莎修女生前曾来我任教的大学与学生们谈心，那些看起来与宝石毫无关系的穷人、孤儿、病患、流浪者，修女都把他们看作神眼中的珍宝，悉心关照，将“你是重要的”这句话以心传心地传达给每一个人。几名学生对修女的教诲心存感激，请愿结成问候团赴加尔各答。特蕾莎修女一面说着“谢谢”，一面温柔地告知大家：“与去加尔各答相比，发现你们身边的加尔各答更加重要。请在那些地方快乐地工作吧。”

现在，有很多让我们感受到“你很重要”的人，也有很多渴求这些爱的人。希望我的大学，能够让学生自己和他人都相信自己是宝石，能够培育出在自己身边的加尔各答快乐工作着的人们。

只是一句“你很重要”人就能活下去。

每个人都渴求爱。

只要能明确自己的存在，就能变得更加坚强。

洞中所见

没有一帆风顺的人生

我们每个人的生活中和心中，都可能毫无征兆地敞开一个空洞，冷风从洞口凛冽而出。这个洞可能是病魔，可能是重要的人与世长辞，可能是与他人的纠纷或事业的失败；洞的大小、深浅也各有各样。填补这一空洞固然重要，而透过洞口望见完好无缺时不曾见过的风景，也是生活中的大事。

一次，我在给女大学生们讲课时，提到了“人生中的空洞”这个话题。那个学期的暑假结束后，当我再次站上讲台，一位四年级学生来告诉我：“修女，这个暑假里，我人生的空洞敞开了。”

事情是这样的。女孩突然得知自己必须接受妇科手术，便去了医院。手术虽然成功，她却被医生告知今后可能无法生育。对她来说最残酷的是，以结婚为前提交往着的男友对孩子的喜爱到了无可救药的地步。她本打算向对方隐瞒此事，但想到对方迟早会知道，就下定决心摊了牌。对方听完她的话后，温柔地答道：“你不用担心。我不是要和能生孩子的人结婚，我是要和‘你’结婚。”

讲到这里，那位学生哭了起来：“如果我的生命中没有这样一个空洞，即使结了婚，终此一生，我也不会知道对方对我的真诚和爱究竟有几分。”多亏这个在她人生中敞开的洞口，这位学生才看到了在这之前看不到的景色，感受到了对方犹如神佛关爱一般的无条件的爱。有些事情就是这样，我们只有透过生命中的洞口才能懂得。借着从洞口吹来的凛冽寒风，我们才能体会原本感受不到的、来自他人的爱和温柔，才能睁眼看清这个世界。

我曾看到过这样的话：若井又深又暗，即使在正午，井底也能映出天上的繁星。井越是深，当中越暗，繁星的倒影就越清晰。就是说，这时能看到平时肉眼看不到的东西。

迄今为止，敞开在我生命中的洞口已经数不胜数；从今往后，想必也还有一个个洞口等着敞开。说我的人生布满了空洞也不过分，即使如此，我总算活到了今天，我想这多亏了那些我生命中有幸遇到的人们，以及上天馈赠给我的信仰。宗教并非为了填补人生中的空洞而存在，它的存在该是为了赐予我们必需的关怀与勇气，让我们得以透过洞口看到之前看不到的景色。

人生中的这些空洞，最令我难过的是50岁时敞开的、名叫抑郁症的那一

个。除却患者本人，旁人恐怕很难体会抑郁症的痛苦之处。任校长的同时，又不得不在修道会兼任要职，如此这般的劳累可能是我身染抑郁的原因。当时，我完全丧失了自信，甚至想到了死。即使我明明已怀抱信仰三十余年，并度过了二十年的修行生活。

我住了院，也接受了药物治疗，但那依然是痛苦的两年。一位医生安慰我："这种病和信仰无关。"另一位医生则告诉我："命运虽然冷酷，天意总是温暖。"天意告诉我，这个病便是我人生中的洞，它带来的是我需要的关怀，我要接受它。而我体会的很多事情，都是在没有这个空洞前体会不到的。

就这样，名为疾病的人生洞口让我看到了许多之前未曾见过的景象。那是我之前未曾察觉的旁人的温柔，以及自我的傲慢。生病让我变得比以前更温柔了，因为我懂得了他人的软弱。并且，我开始告诉那些和我同受病魔纠缠的学生们："在洞口里，你可以看到不一样的东西。"

从突然敞开的洞口里，可以看到未曾见过的风景。

一些真正重要的事情，

要通过未曾料想的不幸和失败来体会。

静候良机

匆忙生活，不如放慢脚步

有句俗话说，“只要耐心等待，总会风平浪静。”母亲让焦躁不安的我懂得了等候良机的重要。

“凡事都有定期，天下万务都有定时”是《圣经·传道书》中的名句。长年诵读《圣经》的我，也领会了“神所做的都有合乎时宜之美”这一真理。卧薪尝胆、隐忍自重等四字成语也告诉我们，静候佳音本身有多宝贵。

为了达成自己的愿望，即使吃苦也要耐心等待。明明早就懂得这个道理，有天我却发现自己在日常琐事中，并不是这样做的。于是我决定认真履行它。

我住的修道院在大学校园内一栋建筑的四层，我每天都乘那部一次可载9人的小型电梯上下班。那天，我发现自己在按下楼层按钮后，又下意识地按了关门的按钮。电梯门自动关闭的时间大概4秒左右，也就是说，我连4秒都等不及。

那之后我想了很多。我真的连4秒都等不及吗？我感到了事情的严重性，决定今后只要自己一个人乘电梯，就要等待。

渐渐地，这份决心令我也能等待别的事情了。在等待的时间里，我还养成了唱些短小的赞美歌的习惯，比如《圣母颂》等。那是我在为学生们、为痛苦的人们、为和平而唱的祈祷歌。使用时间的方法就是你度过人生的方法。当我发现，我等候的时间变成了祈祷的时间，我仿佛听到好消息一般，心情变得明快起来。

使用时间的方法，就是度过人生的方法。

因为等候，心灵有了余裕。

因为这个发现，生命中的“此刻”更加丰盛了。

可能性

相信身体里藏着无限潜能

在美国读心理指导类课程时，我有幸与非指导咨询心理治疗法的创始人卡尔·罗杰斯[注]博士会面。

博士是一位相信每个就诊者本身都潜藏着可能性的人。就是说，他相信，尽管眼睛看不到，每个人的身体里一定存在一股力量或倾向，可以让人走向成熟。当这种潜藏的可能性遇到适合的心理环境时，它便会迈出具有实际意义的一步。

上面提到的这种适合的心理环境指的是“容许环境”，即非指导咨询者对就诊者的述说予以倾听，不进行任何诸如“你错了”或“请这样做”的批评或指示。

就诊者确定自己能够完全被接受后，讲话时便不会再有恐惧。他们鼓起勇气向热情倾听自己的罗杰斯博士诉说，同时内心也被慢慢整合，渐渐能够相对冷静地看清自身存在的问题，开始走上独立解决问题的道路。

四十多年来，我一直拥有与很多学生接触的机会，而罗杰斯博士对于非指导咨询的态度、对对方所持可能性的信赖与尊敬以及倾听的姿态，给我上了难忘的一课。

即使我们眼睛看不到，也或许有时难以相信，但认为每个人都拥有走向成熟的力量和倾向——可以说，这便是教育的根本所在。

制造足够引发人们可能性的容许环境，先接受对方的全部，再让对方深藏的可能性开花结果。学会这一点的我，感到十分幸福。

接受对方的全部，同时让对方深藏的可能性开出芳华。

每个人都潜藏着走向成熟的力量。

从相信对方、尊敬对方开始向前吧。

---

1. 卡尔·罗杰斯（1902-1987）：美国临床心理学家。因参加YMC活动对基督教产生兴趣，考入神学院，希望做一名牧师，但对牧师的职责抱有疑问，遂考入哥伦比亚大学教育学院学习临床心理学。创造非指导咨询心理

治疗法，即通过移情理解就诊者的心情，接受就诊者现状的一种共感性理解治疗法。该方法为战后日本的非指导咨询心理治疗带来了很大影响。

目标

一步一步靠近理想的自己

修道院分给我的单人房的墙壁上，贴着一张写有“减轻三公斤”的便签。说来惭愧，这是我现阶段的目标之一。在这张便签上，还写着达到这一目标的方法：“不吃零食”。

生病使我的个子变矮了，因此医生提醒我，相对于目前的身高来说，我的体重重了一些。于是我自己定下了瘦身的目标，不吃零食则是达成目标的方法。尽管这不过是件平淡无奇的小事，要做好它依然需要付出努力，需要一场日复一日的自我征战。

圣母清心女子大学的校训是“清心爱人”。无论信仰为何，在天主教学校求学的人们共同的追求是以基督与圣母玛利亚为理想，以他们的生活方式为人生榜样。

不知我们究竟能多么接近这一远大的目标，但在学校学习期间，学生们都希望成为能为他人着想，善待罪人、病人、弱者的人。像充满爱的基督一样，成为一个疼爱被抛弃者的人、一个温柔的人。此外，还向心灵纯洁的玛利亚学习，不为人世或私利所动，听从良心的声音，盼望自己成长为一个在神的眷顾下生活的人。

学校的校训为大家指出通往这个目标的道路。

树立目标是容易的，达成愿望的路途却很崎岖，甚至会在半路跌倒。但重要的是不断前行，跌倒后爬起来再向前。

尽管意志薄弱的我有时败给诱惑，吃掉零食，基督依然耐心地用温暖的目光守护着我。

重要的是跌倒后站起来，继续向前。

偶尔可以停下脚步休息。

能否再度迈步前行，决定了你是否能够抵达目标。

希望

纵然长夜再苦，也会迎来黎明

维克多·弗兰克尔在书中写道：“希望令人生，也令人死。”

他是澳大利亚的精神科医生。因为是犹太人，在第二次世界大战中被纳粹逮捕，送至奥斯威辛集中营，经历九死一生，终于迎来战争的结束。

他在回忆集中营生活的书中这样记述：部分集中营里的人在1944年的圣诞节之前还期待着有朝一日能重获自由，而实际上，那一年的圣诞节到了，战争也没有结束。圣诞节过后，那些曾怀抱期待的人们大都已死去。

人们的希望毫无理由，但即便如此，在希望这东西尚能被人们提起时，它便是这些人们活着的动力，是让他们生存的力量。失去希望，也就等于是失去了求生的力气。

最终活下来的只有两个人。这两个人没有将圣诞节当作最后的希望，他们认为总会有自由之日。他们的希望持久不息，待到自由那天，其中一个打算完成自己没做完的工作，另一个想要与那身在异国、需要自己的姑娘共度此生。

弗兰克尔在书中写道，实际上战争在1944年圣诞节后的几个月就结束了，挨到那时的人们不一定是身强力壮的，但一定是在最后一刻都没有放弃希望的。

有些希望能实现，也有些不能实现。重要的，或许是保有希望并随喜随缘、谦和地把自己交给它。

也许有些希望无法达成，但重要的是保有希望。

失去希望，也就失去了求生的力量。

心若有了支撑，便能耐受一切苦难。



忍耐

为了爱的人，找到生命的真谛

为了我那有残障的孩子，无论多么艰难，我也要活下去——当我这样想时，收到了一封毕业生的来信。

“一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。”这是哲学家尼采的话。当人有了必须活下去的理由，无论情况多么艰难，都能找到活下去的办法。

从纳粹集中营死里逃生的精神科医生维克多·弗兰克尔在其著作《死与爱》中，讲述了一个囚徒与上天定下契约的故事。多亏了这契约，这名囚徒才能忍耐纳粹集中营的极端条件，最终存活下来。

囚徒在契约中和上天做了一笔交易，内容是“如果我注定要死在这里，那么请以我的死来延长我亲爱的母亲的生命。”此外还约定，“在我死之前忍受的磨难越多，我母亲死前承受的磨难就越少。”

这样一来，他的死和承受的磨难就都有了意义。如此这般，他才熬过磨难重重的集中营生活，面对死亡也甘之如饴。就这样，他在集中营中毫无意义的生命，也因为被赋予了上述使命，而变得意义非凡。

没人知道当他与上天定下契约时，同在集中营中的母亲是否依然在世。但使这位囚徒免于奔向带有高压电的铁丝网，将他从自杀的命运中拯救出来的，正是这种抛却生死、从精神上为所爱的人牺牲的快乐和使命感。忍辱负重，遂成可能。

一旦生命被赋予了意义，就算再艰难也能活下去。

想到“要为爱的人活下去”，人会变得更坚强。

爱是活下去的原动力。

上天不会拒绝信念满满的人

我手边有一首诗——《战死的俄国士兵的祈祷》，已不记得这是谁赠给我的了。诗中的俄国士兵在即将出征激战前意识到了神的存在，他写下诗句，与神明倾谈。

诗以这样的句子开头："神啊，请您听我说。我之前全然不知您的存在。小时候，他们说您是不存在的，我就相信了。"这位士兵在毫无生还可能的出征之夜，遥望那在头顶闪烁的星空，他不只感受到了自己从未意识到的神，还领略了人世的无情。

耳边响起出征的号角，士兵继续写道："我已再没什么好说。能认识您我很高兴。如您所知，战火如荼。也许我今晚就要去敲您的门。到那时候，您能为我开门吗？"

他又写道："我将睁着双眼。再见了尊敬的神。我必须启程。应该不会活着回来了。奇怪的是，我已不恐惧死亡的到来。"

这首美丽的诗中，一位曾对神明一无所知的士兵在死前看到了神撒下的满天星斗，感受到神的存在，与神相遇，亲切地向神倾诉。

没人知道诗的作者是谁，通读过后我被深深打动了。那个夜晚，这位因与神相识而得到心灵宁静的士兵，想必会被神温暖地拥抱吧。因为神总会将慈爱的关怀分给那些一无所知的人们。

神总会将慈爱的关怀分给一无所知的人们。

感受到神的存在时，谁都有资格拥抱安稳。

第三章 感恩岁月的锤炼

老旧的银器，也能生出光辉

四国岛诗人坂村真民注在80岁时写下了这样的诗：

原来

老去可以这样美

衰老

就像垂柳

自然地低了头

如“老丑”一词所示，老人总容易被认为是丑陋、衰弱、可悲的。特别是当下，在这个崇尚青春、渴望强大的社会中，丧失了这些价值，人们容易看不起衰老。

不知不觉，我已经85岁了。坦白讲，我无法像坂村真民先生那样，欣赏老去的美好。我只是切身体会到了年轻时不曾感受到的日子的重量，从心底感到“能在这世上多活一天，有今天真好”。我无奈却也清楚地明白自己的衰弱，曾经能做的事现在已不能完成。不知何时，我已习惯了谦卑地向他人低头。

这种从自己身体里涌现的感恩和谦卑，或许会成为光芒。那不是年轻人拥有的活力四射的光芒，而是长年累月积攒的旧银之光。

失去一些，就会获得另外一些。年轻时能做的事渐渐力不从心，但这并不一定就只代表悲伤，还意味着即将创造出新的什么。今天永远是最年轻的一天。那么，就把今天当作我生命中最年轻的岁月，绽放生命的光辉吧。这才是老年人的挑战。

将每一天看作“我最年轻的一天”，绽放生命的光辉。

变老并不可悲。

挑战新的精彩，永远活得耀眼。

---

1. 坂村真民：佛教诗人。1946年起在爱媛县任高中语文老师，65岁退休，之后集中精力创作诗歌，恪守僧侣应尽之事，一生留下许多蕴含佛教精神的诗歌。

老后才能领悟的事

想必谁都不愿变老，可有一次，我读到了这样的句子：“请别夺走我的岁月。因为，岁月是我的财产。”

读到这句话后，“让自己的岁月成为财富”的想法开始在我心中发芽。就这样，我再一次意识到，我应该活出自我，应当珍惜时间，必须让自己成长。

身体的成熟或许会告一段落，人心的成长却永不止息，并理所应当。此时的成长与其说是长大，不如说是意味着成熟。

剪掉冗余的枝叶以使身心轻松、抛却任性与执着，回归本真、谦虚倾听他人的话语——这些都该是成熟的可贵之处。

在岁月的沉淀里，你还会渐渐懂得：这个世界绝不会与自己的想象完全一致，每个人各不相同，人与人之间需要理解和原谅，而这一切当中皆有神倾注的爱。若是能体会这一切，并怀着喜悦、虔诚和感激生活，你也就真真切切地成长了起来，你的岁月便成了财富。

成长和成熟都伴随着痛楚。那是与自己的战斗，以自我的涅槃为目标。就像一粒麦子，只有在落地死去时，才孕育出新的生命，而它本身也在新生命中得到了延续。

“终此一生留下的，不是我们找到的，而是我们给予的。”愿我的每一天都能成为财富。

终此一生留下的，不是我们找到的，而是我们给予的。

无论年龄多大，人的心智都能不断成熟。

谦虚便是成熟的证明。

岁末随想

岁月的恩泽

《广辞苑》[注]中，“濑”字有多种解释。如“浅濑”，指河流的浅滩，人能涉水而行的地方；“早濑”，指水流湍急之处，节点；“年の濑”则可以看作是一年年末与下一年的交界处、转折点。

提到“年の濑”，联想到的物什之一便是除夕夜的钟声。钟声除了连起了逝去的一年和崭新的来年，还连起了辞旧迎新时尚未完成的种种。过去人们把十二月叫作“师走[注]”，意思是平时悠然自得的大师们都会忙得团团转，用这个词来表现岁末的匆忙。

随着家庭结构、生活方式的变化，扫尘、大扫除、准备什锦年菜[注]等辞旧迎新的必备项目也大大从简，人们似乎已经告别了师走的忙碌，得到了解放。

加入修道院后，我被送至美国的大型修炼院，在修炼院的第一个岁末，我在从未体验过的环境中迎来了那一年的“年の濑”。年末的最后三天被定为静修的日子，要在沉静中度过。第一天，用来反省过去的一年；第二天是感谢日，用来回顾这一年中接受的恩惠；第三天是下定决心的日子，用来计划新的一年该怎样度过。

总结陈词——这不失为度过岁末的一个好方法。它提供了一个机会，让我凝视因为平日的忙碌而被遗忘的“自己的内部”。

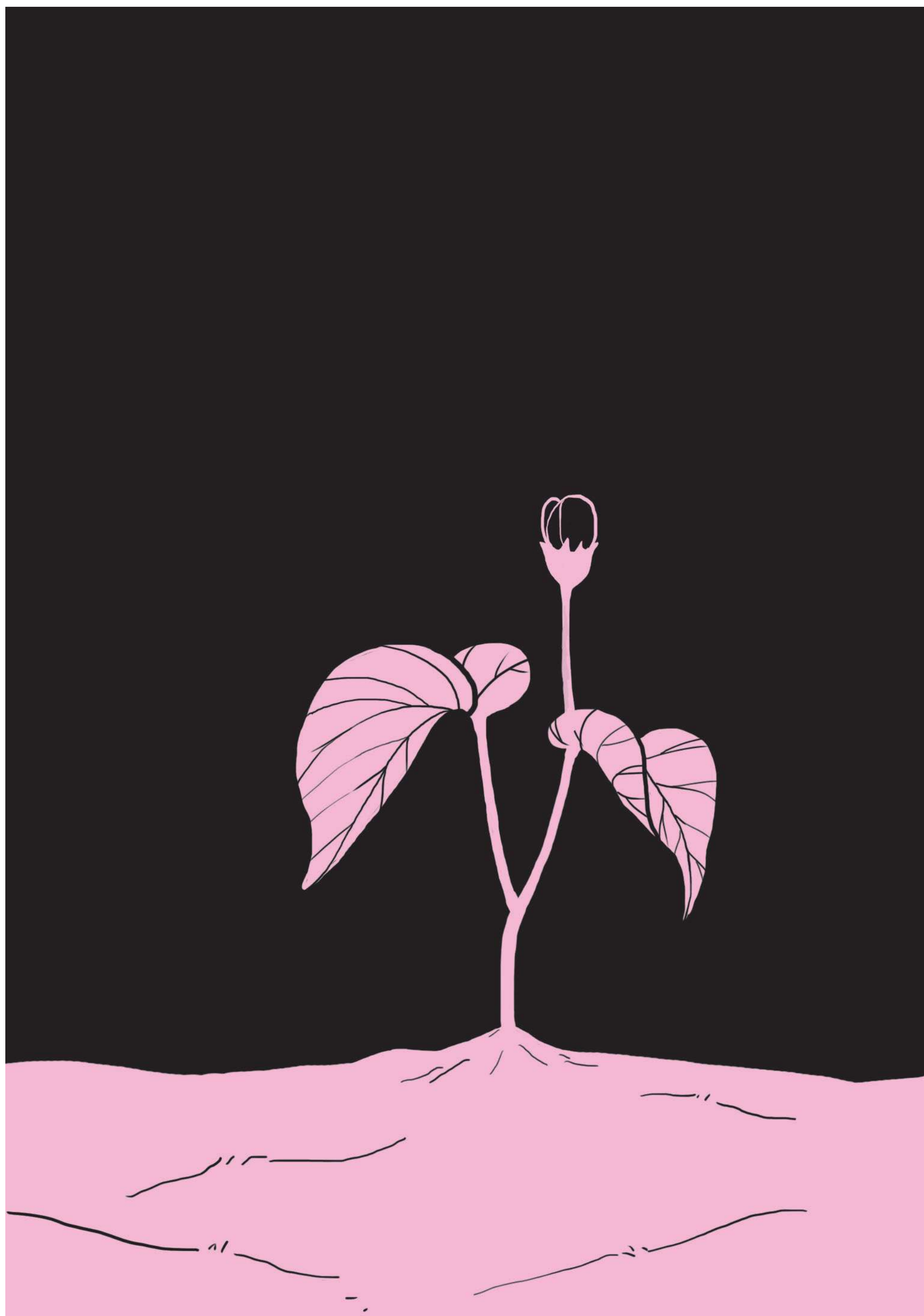
总有一天，我也会迎来给自己这一辈子做个总结的日子。为了迎接这不知何时到来的“年の濑”，我日日反省以求宽恕，感谢生命中的一切。这才是岁末应思考的事。

岁末是个大的转折点。是静下心来凝视自我内部的良机。

岁末是回顾往年的分界点。

同样，我们也该怀着感恩的心

迎接人生中必将造访的“岁末”。



1. 《广辞苑》是日本著名的日文词典之一。——译者注

2. “师走”是日语中十二月的别称。——译者注

3. 日本人迎接新年的传统做法，扫尘、大扫除为清扫街道及房屋，什锦年菜是新年期间吃的一种传统菜肴，在所用的各种材料中寄托了人们的美好愿望。—译者注

不服老

与没用的自己和平相处

几年前我患上了胶原病。药物治疗的副作用使我骨质疏松，我的第八胸椎和第九胸椎溃烂，最终失去了第十一胸椎。疼痛几乎让我无法下床。好不容易能勉强走路了，身高却比从前减少了14厘米。虽说已经步入老年，行动不便，但这些还是让我痛苦不堪。拿不了重物，只能麻烦身边的人帮我。很多以前能做的事情如今都做不到了，简直烦透了这个不中用的自己。

人年轻时，拥有很多东西。体力自不用说，精力和美貌都让你闪闪发亮。有了那股源源不断的力量，不费吹灰之力就能把遇到的小小烦恼赶跑。不过，年轻并不是永恒的。健康的身体终将被病魔打击，美妙的肌肤则将被刻上重重皱褶，但叹气无法改变任何事情。若是叹多少气情况就能有多少改善的话，叹多少次气都不为过。可所谓的烦恼，随着你越叹气，反而会变得越多。

我觉得，烦恼和嫉妒相似。你若总是想着它，小小的烦恼也会渐渐像滚雪球一样迅速膨胀。小的烦心事黏在大雪球上，会逐渐大到让人束手无策。为了避免这种情况的发生，我们需要重新客观地审视自己。失去一直拥有的东西，这是件悲伤的事。可光是为失去的叹息也于事无补，我们该做的是积极面对不中用的自己，和这个自己和平相处。我们身边有很多人，但永远24小时陪伴我们的只有自己。我们必须善待自己，接受自己的全部。心烦意乱的自己也很可爱。

为逝去的东西哀叹于事无补。不如善待这个背着烦恼的自己。

总是叹气，烦恼和嫉妒就会像滚雪球一样膨胀。

疼爱背负烦恼的自己吧。

处理烦恼

循着一线光明前行

拥有相同烦恼的人们有时会聚在一起，述说彼此的心声。例如癌症患者们的集会，或是自己的另一半死于自杀的人的集会等等。能举办这样的活动，真是了不起。不过，就算向他人倾诉了自己的心情，对方也不可能百分之百地理解自己的烦恼。

即使是同患癌症的病人，症状也不尽相同。年龄不同，生活环境也各种各样。同样是失去了另一半，夫妻间共度的岁月也完全不同。如此看来，人人都有自己的烦恼。再怎样表白，对方也不能完全懂得。若有人向你倾吐他的烦恼，你也同样会因为难以理解对方而懊恼。最终，能面对自己烦恼的人似乎只有自己。我们会带着这些说不尽的烦恼走进坟墓。人生或许就是如此。

人只要活着，就难以摆脱大大小小的烦恼。时间会帮我们解决一部分烦恼，也有些烦恼会随着岁月的流逝越积越多。尽管如此，人还是要活下去。在绝望中也要循着一线光明，为了明天活下去。正因如此，我才将《圣经》中的这句话赠给每一位圣母清心女子大学的毕业生：

“上天不会给我们无法应对的考验。”

我深信，无论遇上什么烦恼，上天都一定会赋予我们能够战胜它的力量，为我们预备出避开它的道路。

上天不会给我们无法应对的考验。

人活着少不了烦恼，

但上天一定会赋予人们战胜烦恼的力量，

为人们预备避开烦恼的道路。

思考

变年老为机遇

我出生时，母亲44岁。当我大学毕业，进入职场，母亲已经过了65岁。母亲总说，不到花甲之年，不懂花甲之事。我那时只是随便听听，毫不在意。

母亲做早饭，待我吃过后目送我出门，然后又做晚饭，等自己的女儿晚上七点后回家一起吃。一个人度过整个白天，一定很孤单。她一定也有腰疼的时候，可我竟不曾温柔地体谅她。俗话说，子欲养而亲不待。如今的我已比当时的母亲年长了20岁，忆起这些，心中愧疚。

快三十岁时，我进了修道院，母亲就托付给了哥哥和嫂嫂照管。接着我马上被派到美国5年，回国后即被派到离东京相当远的冈山，一年后，仅36岁的我被任命为四年制大学的校长。

自任校长那天起，四十余年，我在校长、董事长、教授等位子上忙得团团转。我曾暗暗地想："等我上了年纪有了时间，就读读书吧。还想做些翻译。"然而，变老并没有我想象的那么简单。原先能做的事现在做不到了，即使能做也比之前花费更多时间。使用了85年的"零件"出现磨损是再自然不过的事情，我却怎么也无法接受。生病后，我驼了背，个子变矮，动作自然也迟缓了许多。

看到从车站台阶上走下来的年轻人的身影、踩着高跟鞋走路的女性的飒爽英姿，会想到"我曾经这样过"，这本身就是上了年纪的证明。

我慢慢意识到，面对衰老最重要的，就是接受不中用的自己，疼爱自己。这就是我在课上给学生们讲"接受自己"的实践。

为他人而做，也是为自己而做。谦虚变得十分重要。

不过，衰老带来的并不全是悲伤，也有相应的好处。当人切实感到时间和体力、精力都在每分每秒地流逝，便不再冲动，会去选择真正对自己重要的、有必要的事去做。如此看来，衰老不失为一个给人以个性的机遇，人际关系也在此时由以数量为重渐渐转变为以质量为重。

不妨将坂村真民的诗《冬若至》中的"冬"换作"人生的冬天"——晚年时期，重读一次：

冬若至

便只想着冬

不盼望它的远去

何不再进一步

触到冬的灵魂

冬的生命

冬若至

心中便只有冬

探寻它的深远寂寥

明了它的安宁

“冬天是赠予孤独的我的美酒”。这首诗表达了如今的我对衰老的看法。

不去追忆已逝的季节，也不用暖气扰乱冬的严寒。不如前行，去触碰冬的灵魂和生命。我孤独的灵魂之酒坛，一定会因这样的生活而愈发醇香。

老去是场机遇，让人更有自我。

老去带来的并不全是悲伤。

它能将人际关系从量变成质，令自我更加丰满。



迷茫

前路就在你的脚下

“想了又想，我还是决定生下这个孩子。”那位抱着可爱的婴儿来看我的毕业生脸上的明朗，是只有经历过痛苦的人才会有的、成熟的表情。她顶着身边人们劝说她流产的压力，以及生下孩子带来的经济负担，在考虑如何平衡工作与育儿这一难题之后，依然选择用心守护自己身体里的小生命，这样的人本身就很美丽。

“您在课上曾告诉我们，上天不会给人无法应对的考验。确实如此。现在的我正在为此努力。”她一面这样说，一面冲婴儿微笑。

“让我也抱抱他。”我抱过孩子，祈祷着，“圣母玛利亚，请您赞美这位毕业生再三考虑后的决定。请您保佑这个幼小的孩子一生平安。”

我们的一生，可以说是由一连串的迷茫组成的。小到今天穿什么衣服，大到生死攸关的问题，迷茫有大有小，各式各样。

能感到迷茫，也是一种恩赐。那些被送到纳粹集中营的人们没有权利迷茫，一切都是强制性命令，人就这样被剥夺了选择的自由，也就是迷茫的自由。

“迷茫时，不妨列出每种选择的好处和坏处，按照它们的重要性去选择。”——这是当我在修女生活和结婚生活间犹豫不决时，我的上司、一位美国神父告诉我的方法。那位决定生下孩子的毕业生，在彷徨时想起了大学课上的内容，在好处那一栏中，写下“神明的护佑”这几个大字，为自己的迷惑打上了休止符。

能感到迷茫，也是一种恩赐。

迷茫时，就认为自己有了选择的自由，

写下好处和坏处，按照它们的重要性去选择。

意识

老去是神的馈赠

衰老——这是过去我从未意识到，近来却不得不时常惦记的事。尽管我如今仍站在三尺讲台，并同时担任管理职务，可到了85岁上，我深切地感到："年轻时毫不费力的事情，现在却力不从心了。"

我铭记着耶稣复活后对彼得的谆谆教诲："你年少时，自己束上袋子，随意往来。但你年老后，需伸出双手，别人要把你束上，带你去你不想去的地方。"

确如其言。弯下腰系鞋带对我来说变得愈发困难，我也渐渐发现，明明楼梯就在眼前，自己仍会转而寻找升降式电梯或滚梯。总而言之，我已无法随心所欲。

年轻时，只要有时间，就想着干这干那。现今就算有时间，也提不起精神来。凡此种种，都让我意识到自己的衰老。虽说心里明白，用了85年的机器，零部件有磨损是理所应当，可要接受不中用的自己，真不是件容易的事。

任上智大学校长的海曼·霍依弗[注]神父的诗作《顶尖的技能》中，提到了衰老这一话题："关怀别人／不如虚心受教……奔赴那真正的故乡／渐渐消解自己与世间的羁绊。"如此说来，当人们意识到衰老，便不得不变得柔顺和谦恭。

"老去是神的礼物"——现在的我还未能干脆地说出这句话。不过，我衷心盼望着有朝一日，自己能清醒地懂得它的深意。

当人意识到衰老，便更加柔顺和谦恭。

不要为自己的衰老叹息，

努力接受、懂得，衰老是神的礼物。

---

1. 霍依弗神父（1890-1977）：海曼·霍依弗（Hermann Heuvers），德国修道士。1909年加入耶稣学会，1923年来到日本，1937年至1940年任上智大学的第二任校长。将一生贡献给日本的传教活动，著有诗和歌剧等大量作品。

第四章 领悟大爱的语言

问候

你是最重要的人

我的母校是东京武藏野的一所私立小学。那时候，很多大官员的子女也在这所学校就读。学校采用当时罕有的男女同校制度，着力于心灵的教育。每个清晨，所有学生在礼堂集合，齐唱《心力歌》。大钟敲响时，孩子们屏气凝神、双手合十，待心沉静下来才踏入教室。

入学后，班主任立刻教会我的，是“踏入校门时，学生一定要向守门人脱帽行礼，向守门人问好，就像对老师做的一样。”这件事我坚持了六年，不知不觉成了习惯。意识到这当中蕴含着管理学的道理时，我已步入社会。

埋在土中的水管

高楼的地下水道

重要的往往深藏不露

——相田光男

现在的我在工作时，仍会向那些从事默默劳作的人们问好，这样的习惯多半是在小学时代养成的。我也会告诉学生们：“要记得向打扫卫生和除草的校工们问好哦”。

一定也会有年轻的老师觉得“校工们也是领薪水的，所以就没必要向他们问好道谢了吧。”这样想，就大错特错了。问好与对方的身份和地位无关，尤其是对那些少有人问津的人们来说，问好是传达“你很重要”的最好的方法，这是一个不可多得的机会，让双方都发现彼此是在互帮互助中生活。

问候是传达“你很重要”的最好方法。

不要忘记向默默无闻的人们问好。

因为，我们都活在与对方的相互扶持当中。

父亲与我

父亲在九年里，为我倾注了一生的爱

62岁的父亲[注]在1936年2月26日去世时，我9岁。后来，母亲在1970年以87岁高龄辞世，姐姐和两位哥哥也陆续踏上天国之旅，只有我这个老幺还留在世上。父亲遇害当天，我就睡在他的身旁。七十多年后的今天，回想起父亲临终前的情景，那与房屋走廊一般高的积雪、乘卡车奔来的士兵们的怒号、枪声，以及在这般光景中死去的我的父亲，仍然轻易就浮现在我眼前。

我出生时，父亲是一名陆军中将，任旭川第七师团的师团长。于我而言，父亲只陪伴我到9岁，关于父亲的回忆也少得可怜。而父亲对姗姗来迟的我却疼爱有加，说着“因为我没法陪小女儿太久”之类的话，让我的两位哥哥都暗暗嫉妒。

当父亲结束军队的任务回家时，在玄关等候，随后飞奔到他怀中也成了我的特权。父亲悄悄地从他军装的口袋里，摸出酒心巧克力塞给我。换上和服后，便抱我到他膝上，与我一起读小学里讲的《论语》，用简单易懂的话语教会我文章的意思。父亲最喜欢的就是读书，我猜想，对他来说，这应该也是一段美好的时光吧。

父亲寡言少语。一次，在餐桌上，平时默不作声的父亲对我们几个孩子说：“你们的妈妈也不讨厌好吃的东西哟！”这句话让我难以忘怀。我们吃着母亲推到我们眼前的美味，总是觉得那么理所应当。父亲这句话，是对我们的叮嘱，也是对日夜为子女操劳着的母亲的疼惜和犒劳。

父亲努力好学。听说，他的父母只供他念到小学四年级，他自学了中学的课程，以优异的成绩考入陆军士官学校。从陆军大学毕业时，他获得了天皇赏赐的佩刀。绝非自吹自擂，这些都是父亲去世后，母亲告诉我的。

父亲作为一名驻外军官，时常出国在外，外语水平也很了得。第一次世界大战以后，他驻军在德意志、荷兰等国家，亲身体会到的便是“无论胜败，战争带来的只会是国力的衰退，这么说来，一个国家的军队可以强大，但绝不能挑起战争。”

“我不过是个拖累罢了”——这是父亲向母亲吐露的心声。对那些一心扑在战争上的人们来说，父亲的话是一响警钟。我想，这也意味着父亲已做好了随时命丧敌人手中的心理准备。2月26日的那个清晨，枪声响起时，父

亲迅速从床头柜的抽屉里取出手枪。准备迎战——这或许就是最好的证明。

父亲临死前为我做的最后一件事，是在枪火交织中，将睡在他身旁的我藏在了立靠在墙边的小桌子后面。就这样，父亲在离他生前疼爱的女儿只一米距离的地方，为保护女儿而死。父亲死在昭和的大政变——“二·二六”事件发生的那个早晨。

“师团长抱孙子很平常，添了儿女才稀奇。”——我长大后，姐姐还告诉我，那时候母亲曾因这句话犹豫到底要不要生下我。多亏父亲说了一句：“有什么好害羞的，生吧！”这才有了我。

我甚至想过，若当真如此，似乎被三十多名敌人重重包围、精疲力竭的我的父亲，正是为了不想孤身一人死去，才让我出世的。

在与父亲度过的短短的九年中，我领受了一辈子的父爱。我总会因为自己是这位父亲的孩子而感激。

在与父亲度过的短短的九年中，我领受了一辈子的父爱。

爱的深浅无法用岁月丈量。

真爱不怕时间短暂，总能填满人心。



1.　作者的父亲渡边锭太郎是昭和时代初期的军人，在“二·二六”事件中牺

性。

追忆

母亲用谆谆教诲，为我指点了迷津

用《广辞苑》查找追忆和回忆的区别，上面对追忆的解释是：“回忆已经过去的事情”。大概也可解释为，在回忆中感叹纠结吧。越是上了年纪，回忆也就越多。若要说随着年龄增长反而愈加清晰的回忆，恐怕还是与我那活到87岁的母亲有关。

在母亲44岁时才出世的我，成长过程中对于“年轻的妈妈”这一形象毫无概念。每逢小学的参观日，都会有人对我说：“今天又是你奶奶来学校啊。”有时还会因此感到孤独。

今日我已年过八旬，却依然记着从前妈妈叮嘱我的那些话：“要提前30分钟去等车。红绿灯变绿的时候，要等它变红一次再过马路。要是马路过到一半就变灯了的话就麻烦了。”

做这些事或许会被旁人笑话，可这却是我怀念母亲的好机会。对母亲的回忆中，总是满载着母爱：“没人知道会突然发生什么，所以要时刻有所准备。”

母亲只有高等小学的学历，却让孩子们接受最好的教育。她绝不许我们顶嘴，也不让我们浪费铺张，是严母的典范。而我却认为，自己是被世界上最好的妈妈带大的。

十亿个人有十亿个母亲

我的母亲最伟大

这首据闻是晓鸟敏[注]60岁时写下的诗歌，如今在我心深处回荡。

没人知道会突然发生什么，所以要时刻有所准备。

有些道理，人越长大越明晰。

有些话语，体会越多越有力。

---

1. 晓鸟敏（1877-1954）：真宗大谷派僧人、佛学者。真宗大学在读期间开始创作俳句，号“非无”。师从高浜虚子，一生中创作了许多诗和俳句。

百分之二的余地

最近，我在给大学生们上名为《人格论》的课。简单地说，就是每个人都有自己的人格、人性，能够独立做出判断、依据判断进行选择，做出决定，并对自己的决定负责——只有这样，人才能称之为人。我跟学生们讲，独自一人不闯红灯，若和很多人一起便肆无忌惮，这样的人虽然是人，却不具备人格。

只要拥有人格，你就与对方不同，也完全可以与对方不同。对方和你有不同的想法也是自然而然的事。武者小路实笃[注]曾说过：“你是你，我是我，但我们是朋友。”这种想法很重要。只有当我们拥有了自己的人格，才会对他人产生真正的爱。我是我，你是你，每个人都不例外。我尊敬与我不同的你，你也会尊重与你不同的我。随后。人与人之间才会生出爱。每个人都是独特的。

同样是失恋，你失恋时的寂寞与悲伤，和你的朋友失恋时体会到的寂寞与悲伤是不同的。若与未曾失恋的人相比，或许能在某种程度上理解对方的情绪，可要武断地说“我明白，因为我也经历过。”就未免有些自负了。

这几天，有学生问我，“我该怎么劝那位父亲刚刚去世的朋友呢？如果是您的话，会说些什么？”我的回答是：“我觉得坐在朋友的身旁，握住她的手就够了。重要的并不是去想要说什么安慰对方，而是你用心为对方着想的态度。如果不能握她的手，那就待在她身旁好了。”“最好不要随便地对她说什么‘我的父亲也去世了，所以我能理解你的悲伤’之类的话。”

你的父亲去世时你所感到的悲伤，和你的朋友失去父亲时的感受绝不相同。因为每个人都是独立的个体，虽有共同之处，却也总会有他人触不到的领域。

人们不可能完全懂得对方。所以我才会说，无论多信任，人都不能百分之百地相信对方，给对方百分之九十八的信赖吧。当对方犯错时，我们可以把剩下的百分之二用来谅解对方。

人是不完整的。若明知如此，还要给人百分之百的信赖，便会难以原谅他人的错误。我想，百分之百的信赖反而容易破碎。“虽然你信任我，可毕竟我不是神，请别忘记我也有犯错误的权利。”“比起别人，我更信赖你，但我知道你不是上帝，所以你也可以做错事。”我想，这种宽容便存在于

那百分之二之中。

允许他人犯错的宽容。对老师、对大家的朋友来说，这种宽容都很重要。

起初对学生们这样讲时，大家的表情都很疑惑。大家都说：“您要在我们心中种下不信任的种子吗？”“我还以为您会给对方百分之一百二十的信赖呢”。不过当我向她们解释“那百分之二是为了宽恕对方”，大家就都表示了理解。若有人百分之百地信任我，也会让我很为难。我也想为自己保有犯错的权利。虽说我想要诚实地做人，但我也可能犯错，也可能会忘记和别人的约定。这种时候，我也希望被你们原谅。

给人**98**分的信赖。剩下的**2**分用来宽恕对方犯下的错。

这个世上没有完美的人。

心中留有百分之二的余白，才能原谅对方的错。

---

1. 武者小路实笃（1885-1976）：作家、诗人。与有岛五郎、志贺直哉共同创办杂志《白桦》，文风为独特的口语体，作品主要赞美个人及人类生命。代表作有《一个男人》《幸福的人》《友情》《真理先生》等。

从身边开始，学会爱

2001年，在东京新大久保车站内，两位男子为救一名从站台上跌落的男子跳下月台，结果酿成了一起三人死亡的事故。

如今，提到意外伤亡，若没有相当的新闻价值，媒体一般不会大篇幅报道。然而，这次的事故却不同。第二天早晨，各家报纸都整版报道了这件事，追悼死者，称牺牲的两人的行为十分英勇。一家英文报纸在头版登出了名为“两个撒玛利亚人”的报道。没读过《圣经》的人，恐怕难以理解“两个撒玛利亚人”这一标题的意思。这其实是《圣经》中的一则有名的寓言故事。

一位律法学家问基督，怎样做才能得到永远的生命。基督告诉他：“要用心爱神，爱邻居要像爱自己一样。”他听后又问：“我的邻居是谁呢？”

基督对这个问题的回答，就是“善良的撒玛利亚人”的寓言。

一天，一个犹太人走在路上遭遇了强盗，身上的衣服被剥光，躺在路边站不起身子。一个祭司经过这条路，看见有受伤的人，便沿着路的另一边走开。不一会儿，又有一位在神殿任职的利未人路过，这个人看到路边躺着受伤的人，也沿着路的另一侧照直走了过去。第三个经过这条路的，是两个平时与犹太人交情并不好的撒玛利亚人。他们见到受伤的人便生出怜悯之心，扶他骑上自己的驴，带他来到附近的旅店，付了住宿费，又拜托旅店老板好好照顾他，才踏上自己的旅程。

基督讲完这个故事后，反问律法学家：“你觉得这些人之中，谁把伤者当成自己的邻居对待呢？”律法学家回答说：“是救了伤者的那两个人。”耶稣听后又说：“去吧，你也像他们那样做。”

对那位想给邻居下一个定义的律法学家，基督想强调的是实践爱的重要性：无论对方是谁，有困难的人都是你的邻居。“两个撒玛利亚人”这篇英文报道的标题，指的是向萍水相逢、陷入困境的人伸出援助之手的那两位男子。

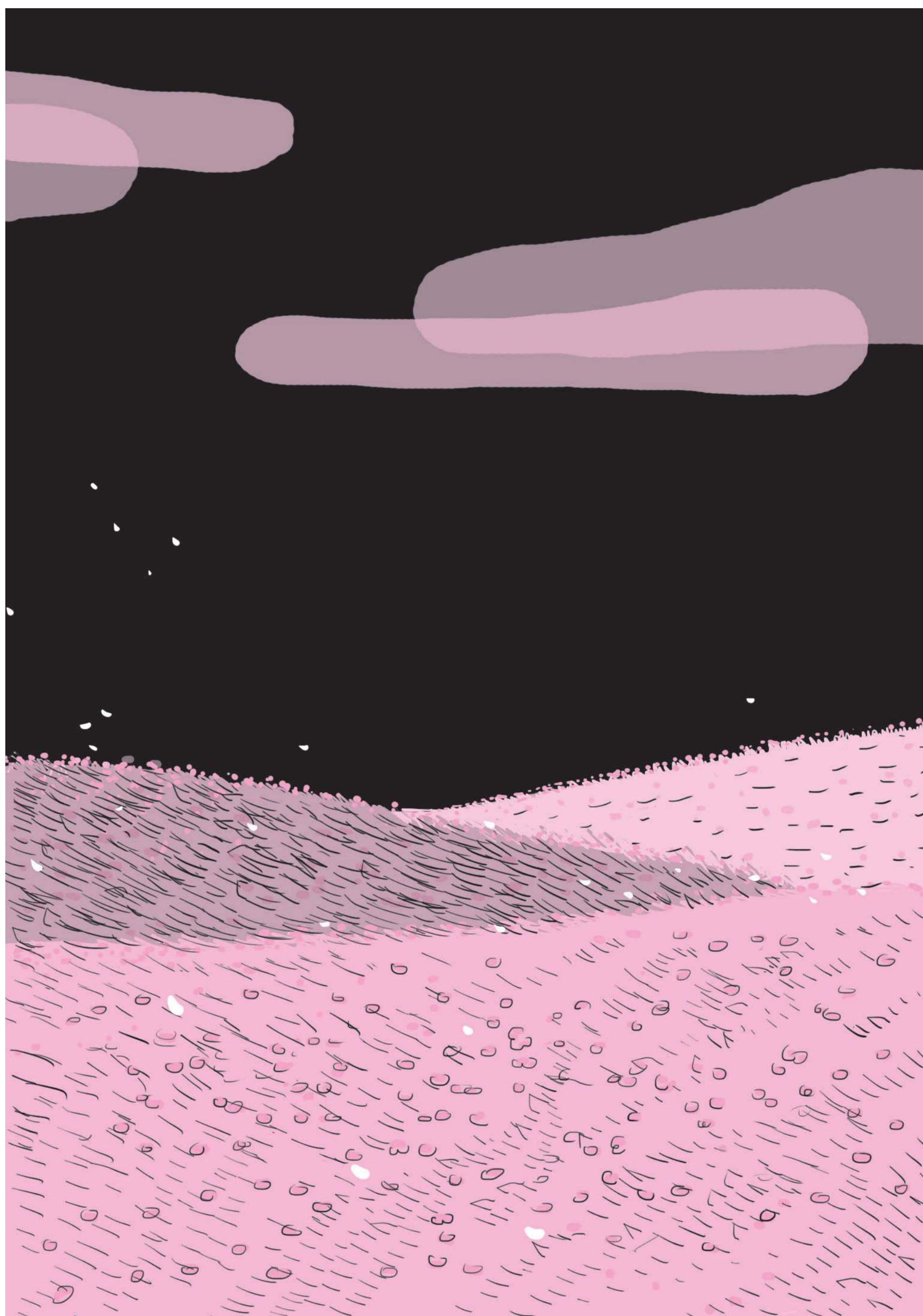
恐怕大部分的人都被这篇报道打动了吧。那两位男子的行为不只是一桩美谈，更让我们想起了遗忘的东西，让我们知道除了“只要别给人添麻烦就行”的价值观之外，“接着为别人做点什么”也很重要。至少它让我为之感动。

“不给别人添麻烦”是我们必须遵守的基本原则之一。我曾兼任圣母清心女子大学幼儿园园长，在孩子们进行入园考试时与母亲们面谈。当我问母亲们在家中会注意培养孩子哪些意识时，大部分的母亲的回答是“教孩子不给别人添麻烦”。这一点固然重要，但家长也必须向孩子们传递“相互帮助”、“帮助弱者”等积极的爱与奉献的必要性及其所带来的喜悦。俗话说，“施舍先及亲友”，在对公共设施、受灾地区的奉献中，志愿者们当然很重要，但他们在自己家中、日常的生活中能否继续为人奉献、谅解人、爱人，也应被关注。大学是重视“定义”或“理由”的地方，但同时请别忘记，大学也是人们形成人格的地方，是学习爱、学着去奉献的地方。

重要的是“接着为人做些什么”。

“伸出援手”比“不给别人添麻烦”更进一步，

这份心愿与爱的实践相连。



特蕾莎修女的祈祷

让祈祷变成一束花

特蕾莎修女曾说过这样一句话：“不要做唱祈祷之歌的人，做用心祈祷的人吧。”我想，这绝不是否定了唱祈祷之歌的意义，而是严格地问询我们是否诚心祷告，祷告的内容是否渗进了每日的生活，我们又是否践行着自己的诺言。

那是1984年的事情。特蕾莎修女清早乘新干线从东京出发前往广岛，在这个遭受过原子弹袭击的城市进行演讲后，又顺路去了冈山。从晚上6点一直到9点，她又与三个小组进行交谈。

作为她的翻译，我对她十分钦佩。74岁的特蕾莎修女在一片不熟悉的土地持续着长途跋涉，赶往一场又一场演讲，可她的脸上却一直挂着微笑。夜晚，我俩走在她下榻的修道院的小路上，她告诉了我保持微笑的秘诀。特蕾莎修女静静地说：

“修女啊，我跟神明约定过。每当镁光灯亮起，我都会笑脸相迎。那时，就请您拯救一个灵魂吧。”一直以来，“祈祷者”特蕾莎从未背弃过自己的誓言。在与神的交流——祷告之中，疲累的身体、恼人的镁光灯都成了与神交流的机会，修女用笑容作筹码，和神明交换了拯救世人灵魂的愿望。

当我们感到痛楚时，就将苦难扎成花束献给神明，这比起单纯的祷词更让神喜悦。我们总在祈祷时说出自己自私的愿望，但祈祷本身不就是该伴随着痛苦的吗？如今，我也想笑对自己平日遭遇的小小的“镁光灯”，将它扎成祈祷的花束献给神。

我愿用笑容拥抱平日遭遇的小小痛苦，将它们扎成花束献给神。

不再为了自己，而为他人祈祷，

那祷告会变成爱的花束，闪闪发光。

大声说出你的爱

特蕾莎修女的修道会中，修女们的工作之一是向饥饿的人们提供饭菜。大家将面包和汤一一递给排队等候的人们。修女们为数十人，有时甚或上百人发放饭菜后回到修道院，特蕾莎修女一一问候她们，同时还不忘问大家：

“没有忘记对领取饭菜的每个人微笑吧？有没有轻触他们的手，把温暖传递给他们？也没忘了跟他们说上一两句话吧？”

这样做，分发食物的人可能会有些麻烦。但对于领取食物的人来说，这却肯定是他们一天里唯一一次得到的像样的对待。

只要装上相应的软件，机器人也能把盛粥的碗递给有需要的人，可能这样做的效率还更高。不过，机器人做不到的，是带着笑容向那些认为“活着和死并无分别”的无家可归的人们说上短短几句，传递“还是活着好”的讯息，传递温暖和温柔。

当语言中注入了爱，便有了起死回生的力量。特蕾莎修女说：“我们成就不了伟大的事业，但可以在小事中倾注大爱。”

正像寸铁杀人一样，短暂的言语，既能杀死对方，也可以让人起死回生。

长野县曾有一座私立高中，住着来自日本各地的问题学生。他们在这所学校里重获新生，毕业成人，这所学校也因此出名。学校的校长在自己的著书中，写有鼓励学生们的话。

在这所学校中，老师评价学生不用“只”这个词，而是用“能”。

比如，不说“某某只会加法”，而是说“加法的话，某某是能做的”。这不只是单纯的绕弯子，它反映了老师的内心和眼光的差异。不是去强调学生做不好的地方，而是强调学生能做到什么。老师心中对每个学生的爱以言语的形式表现，让学生们振奋起来。

我希望话语永远都是有生命的。但愿我能在纯净的洪流之中，守护那鼓励对方，也让自己生出动力的、热血的、温暖的语言，也守护住说出这话语的我。

希望我的话充满温暖，给对方力量。

没有比语言更可怕的东西了。

说错的话可能成为凶器。

不要不假思索地说话。

我能做到的

将“渺小的死亡”献给神

东日本大地震造成的死者及失踪人数近两万人，如今仍有许多人过着不得已的避难生活。

2011年3月11日的早晨，那些逝去的人们之中，有谁在起床时能料到自己的生命会在这一天结束呢？“死亡总是悄悄来临”——正像这句话所说的，无论年龄、性别、地位、财产，我们每个人迟早都会迎来死亡。

也有人说，“人如何活，便如何死”。事实也并不一定如此，也有人终生为弱者奔波，死时却唯有一声叹息。

既如此，便有人认为，活得随性一些就行了。相反，也有人觉得，正因一切都是未知的，才更该认真地活着。圣母清心女子学院希望培育的是拥有后一种想法的学生。

那么，认真生活究竟是怎样的一种态度呢？几年前，我看到了这样一句话：“伸出双手，接受你的生命，接受这一切。”自此，这句话便成为我认真生活的一条指示。

奖状、毕业证书、花束……谁都不会抗拒用双手去接受这些任谁看来都好的、美妙的事物。但若是自己不想要的东西，就不一样了。当摆在面前的是让人抗拒的、想要推开的东西时，我究竟能否接受它们、能否从心里生出用双手恭敬地捧过它们的愿望呢？我不断问着自己。

《圣经》中写道：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书10·13）。

圣母清心女子学院的创始人尤丽·贝略就是如此，她深信《圣经》中的话语，“不断伸出双手”，接受神给予的种种试探——二十多年的病痛、宗教迫害、教会方面的不理解与言语中伤。她未曾忘记微笑，一直述说神的真善美，度过了她六十多岁的人生，而“认真生活”便成了这所大学的办学精神。

将每件事都预演一遍，当事情真正发生时，便能从容对待。我们可以在有生之年参与每一个“微小的死亡”，作为那巨大死亡的彩排。

微小的死亡，指的是压抑自己的任性，为他人的喜悦而活、笑对烦琐之事、忍受报复和顶撞等等。实现这些，需要我们不间断地与私欲斗争。“一粒麦子落地而死，会结出无数果实。”那些微小的死亡，会孕育无限生机。

方济各在《和平祈祷诗》中写道：

不求人的安慰，只求安慰他人；

不求人的谅解，只求谅解他人；

不求人的爱护，只求爱护他人。

因为

在给予他人时，我们便得着施予；

在宽恕他人时，我们便获得赦免；

在丧失生命时，我们便得到永生。

就这样，微小的死亡中孕育出生命与和平。这也是特蕾莎修女曾追求的“伴着痛苦的爱”。为受灾者能早日重返安心的生活，救援物资、捐款、劳动自不用说，我将自己微小的死亡献给神，供神欣然使用。

诚心接受闯入每日生活中的全部吧，让和平与生命伴随痛苦而生。

认真生活，就是伸出双手，恭敬地领受命运的全部。

为他人忘却自我，

和平和生命由此诞生。